



**Оқушыларды ҰБТ дайындауға психологиялық қолдау көрсету бойынша жұмыс жоспары
2024-2025 оқу жылы**

**План мероприятий психологического сопровождения при подготовке учащихся к ЕНТ
на 2024-2025 учебный год**

Максаты: Емтиханға дайындық кезінде оқушыларды психологиялық-педагогикалық қолдау.

Міндет:

1. Күйзеліске төзімділіктерін арттыру.
2. Емтиханда өзін-өзі ұстау дағдыларын машықтандыру.
3. Өзін деген сенімділікті арттыру.
4. Коммуникативті құзыреттілікті дамыту.
5. Өзін-өзі бақылау дағдыларын дамыту.
6. Іс-әрекет үшін жеке жауапкершіліктерін сезінуге, өз көзқарастарын талдауға көмектесу.
7. Тиімді есте сақтау техникаларына үйрету.

Цель: Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в период подготовки к выпускным экзаменам.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Развитие коммуникативной компетентности.
5. Развитие навыков самоконтроля.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение приёмам эффективного запоминания

№	Жұмыс түрі Вид работы	Әдістеме Методика	Мерзімі Сроки	Жауаптылар Ответственные
Психодиагностика				
1	Мазасыздық деңгейін анықтау Диагностика тревожности	Айзенктің психикалық күйлерді бағалау әдістемесі Самооценка психических состояний Айзенка	Қараша-мамыр	Психолог
2	Білімді тексерудегі алаңдаушылық деңгейін анықтау Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний	А.Ю. Барышев әдістемесі Методика Барышева А.Ю.	Ноябрь-май Желтоқсан	Психолог
3	Кәсіби тұлғаның типі Профессиональный тип личности	Мамандыққа бағыттарын анықтау Дж. Голланд Профорориентационная методика Голланда	Декабрь Ақпан Февраль	Психолог
4	9, 11 сынып оқушыларының мазасыздық деңгейін зерттеу Изучение уровня тревожности учащихся 9, 11 классов	«Емтихандағы мазасыздық» тесті Тест «Тревожность на экзамене»	Мамыр май	Психолог
Психологиялық түзету / Психологическая коррекция				
1	Эмоционалды қысымды түсіру Снятия эмоционального напряжения	«Өзіңді емтиханға қалай дайындауға болады» тренинг Тренинг «Как подготовить себя к сдаче экзаменов»	Желтоқсан Декабрь	Психолог
2	ҰБТ дайындық Подготовка к ЕНТ	Емтиханға дайындық кезінде стресске төзімділікті арттыру "Күйзеліске жол жоқ!" тренинг Повышение стрессоустойчивости в	Қаңтар	Психолог

		период подготовки к экзаменам Тренинг «Скажем стрессу нет!»	Январь	
3	Күйзеліс жағдайдағы өзін-өзі реттеу әдістері	«Кинезиологиялық жаттығулар»	Ақпан	Психолог
	Способы саморегуляции в стрессовой ситуации	«Кинезиологические упражнения»	Февраль	
4	Емтиханға дайындық кезінде психоэмоционалды жағдайды жақсарту	"Стресс. Онымен қалай күресуге болады?"	Наурыз	Психолог
	Развитие благополучного психоэмоц. состояния в процессе подготовки к экзаменам	«Стресс. Как с ним справиться?»	Март	
5	Емтиханға дайындық кезінде психоэмоционалды стрессті жеңілдетуге арналған жаттығулар	«Эмоционалды қысымды түсіру жаттығулары»	Мамыр	Психолог
	Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения в период подготовки к экзаменам	«Упражнения на снятия эмоционального напряжения»	Май	
6	Мазасыздық деңгейі жоғары түлектермен жеке жұмыс	Эмоционалды қысымнан арылту жаттығулары	Жыл бойы, сұраныс бойынша	Психолог
	Индивидуальная работа с выпускниками с высоким уровнем тревожности	Снятие эмоционального напряжения	В течение года, по запросу	
Психологиялық кеңес / Психологическое консультирование				
1	Мектептегі мазасыздық деңгейін төмендету бойынша ұсыныстар	«Жеке оқушылардың мектептегі мазасыздық деңгейін төмендету»	Жыл бойы, сұраныс бойынша	Психолог
	Рекомендации по снижению уровня школьной тревожности	«Снижение уровня школьной тревожности отдельных обучающихся»	В течение года, по запросу	
2	ҰБТ-ға дайындалу туралы	«Емтиханға, ҰБТ-ға қалай	Жыл бойы, сұраныс	Психолог

	ұсыныстар. (Ата-аналар, оқушылар) Рекомендации как подготовиться к сдаче итоговой аттестаций. ЕНТ. (Родители, ученики)	дайындалу керек» байланыс сағаттары Часы общения «Как подготовиться к сдаче экзаменов. ЕНТ»	бойынша В течение года, по запросу	
Психологиялық алдын алу / Профилактическая работа				
1	Емтиханда өзін ұстау тәртібі Поведение на экзамене	«Емтихан кезінде өзін қалай ұстау керек» шағын дәріс Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»	Наурыз Март	Психолог
2	Релаксация және жүйке-бұлшықет кернеуін жеңілдету әдістерін үйрету Обучение приемам релаксации и снятия нервно- мышечного напряжения	Жүйке және психикалық стрессті жеңілдету жолдары Способы снятия нервно – психического напряжения	Сәуір Апрель	Психолог
3	Түлектердің ата-аналарымен жұмыс Работа с родителями выпускников	«Күйзеліске қалай қарсы тұруға болады» ұсыныстар «Как противостоять стрессу» рекомендации	Жыл бойы, сұраныс бойынша В течение года, по запросу	Психолог
4	Алдағы емтихандарға деген алаңдаушылықты азайту, өзіне деген сенімділікті қалыптастыру Снизить тревогу в связи с предстоящими экзаменами, сформировать уверенность в своих силах	«Табысқа жету жолы» тренингі Тренинг «Путь к успеху»	Мамыр Май	Психолог

Психолог: Кошанова А.Е.